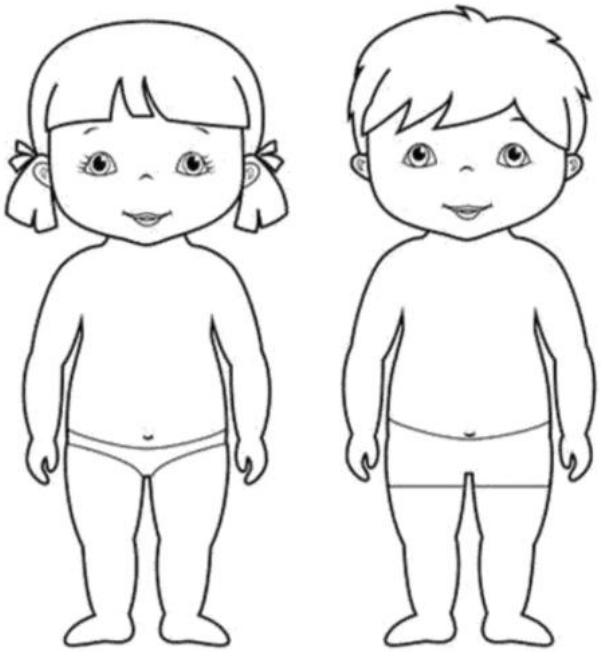
CUERPO COMO TERRITORIO DE CUIDADO



Autonomía corporal

Es el derecho que tiene cada persona a decidir sobre su cuerpo, sus límites, su cuidado y su bienestar.

Ejemplos

- *Decidir si quiero o no recibir abrazos, besos o contacto físico.*
- *Elegir cómo vestir sin sentir presión o burlas.*
- *Decir **"no"** cuando algo me hace sentir incómodo/a.*

Autocuidado

Son las acciones que realizamos para proteger nuestra salud física, emocional y mental en diferentes contextos.

Ejemplos:

- *Dormir adecuadamente y alimentarme bien.*
- *Buscar ayuda cuando me siento triste, confundido/a o en crisis emocional.*
- *Usar protección y tomar decisiones responsables sobre mi salud sexual.*
- *Alejarme de situaciones, personas o espacios que me ponen en riesgo.*

Límites personales

Son las decisiones que ayudan a expresar lo que aceptamos, lo que no queremos y aquello que nos hace sentir seguros/as.

Ejemplos:

- *Decir: “No quiero hablar de eso.”*
- *Expresar: “No me gusta que revisen mi celular.”*
- *Pedir respeto cuando alguien hace comentarios ofensivos o invasivos.*
- *Decidir cuánto comparto sobre mi vida personal en redes sociales o con otras personas.*

Conductas sexuales de riesgo

Son comportamientos que pueden afectar la salud, la integridad o el bienestar emocional, como:

- Relaciones sin consentimiento.
- Presión de pareja o amigos.
- Relaciones sexuales sin protección.
- Compartir imágenes íntimas.
- Consumo de alcohol o sustancias antes de tomar decisiones.
- No reconocer señales de violencia o manipulación